Vitamina care poate reduce riscul de cancer de colon cu 58%. Se află în foarte puține alimente

Teodora Marinescu

729 live

Publicat: 17.04.2025 13:02

Un studiu recent sugerează că o vitamină ar putea reduce semnificativ riscul de cancer de colon, oferind protecție împotriva inflamației intestinale. Cercetările arată o scădere de 58% a riscului la persoanele cu niveluri mai ridicate ale acesteia.

Vitamina D reduce considerabil riscul cancerului de colon FOTO Pixabay

Cancerul colorectal (CCR) este una dintre cele mai frecvente forme de cancer la nivel mondial, în special în țările care adoptă un stil de viață și o dietă de tip occidental. La nivel global, 1,2 milioane de cazuri noi de CCR sunt diagnosticate anual, ceea ce îl face al doilea cel mai frecvent cancer la bărbați și al treilea cel mai frecvent la femei, potrivit site-ului eatingwell.com.

Aceștia au publicat noul studiu în aprilie 2025 în jurnalul Nutrients. Haideți să detaliem descoperirile lor.

Cum a fost realizat studiul

Acest studiu a fost o revizuire, ceea ce înseamnă că cercetătorii au evaluat mai multe studii anterioare pentru a căuta legături comune între rezultatele acestora.

Cercetătorii au căutat în baze de date științifice studii privind CCR și vitamina D. Deși inițial au găsit peste 10.000 de studii, au rămas cu 50 după ce au eliminat duplicatele și pe cele care nu îndeplineau criteriile lor.

În mod specific, cercetătorii au dorit să includă doar studiile realizate pe participanți adulți care aveau CCR (sau precursori ai acestuia) sau aveau o deficiență documentată de vitamina D. De asemenea, au căutat cazuri în care participanților li s-au administrat suplimente de vitamina D ca parte a studiului.

Ce au descoperit

Potrivit cercetătorilor, vitamina D a demonstrat multe beneficii pentru organismul nostru, inclusiv sprijinirea comunicării între celulele nervoase, reglarea tensiunii arteriale și prevenirea infecțiilor respiratorii.

inflamația, suprimând răspunsurile autoimune și sprijinind funcția celulelor imune.

Deși au existat unele dovezi contradictorii, aceștia afirmă că deficiența de vitamina D este strâns legată de un risc crescut de CCR, în parte pentru că această deficiență agravează inflamația intestinală, ceea ce promovează progresia CCR.

Citeşte şi: Simptomul „ridicol” care, ignorat, îţi pune viaţa în pericol. Povestea tulburătoare a unei femei diagnosticate cu tumoare pe creier

Studiul Nurses' Health Study, un studiu american pe termen lung folosit pentru a identifica legături între factorii de stil de viață și riscul de boală, a arătat că femeile cu cea mai mare aport de vitamina D aveau un risc de CCR cu 58% mai mic comparativ cu cele cu cel mai mic aport.

În afară de predispoziția genetică pentru CCR, alți factori de risc includ vârsta înaintată, stilul de viață sedentar și dieta bogată în grăsimi nesănătoase și carne roșie și săracă în fibre. Un microbiom intestinal dezechilibrat joacă, de asemenea, un rol, precum și prezența bolilor inflamatorii intestinale, obezitatea, fragilitatea și diabetul.

Sfaturi utile

Vitamina D este cunoscută sub denumirea de *„vitamina soarelui”* deoarece organismul o produce prin expunerea la razele UVB—adică razele soarelui. Dar dacă trăiești în regiuni cu ierni reci, poate fi dificil sau imposibil să obții suficientă expunere la soare în acele luni.

echilibrezi cu expunerea la soare. De asemenea, este necesar să ai suficientă expunere a pielii pentru a produce vitamina D—față, brațe și picioare. În plus, poluarea, pielea mai închisă și posibil utilizarea protecției solare reduc absorbția luminii solare, scăzând producția de vitamina D. Din acest motiv, dieta și suplimentele pot fi opțiuni mai fiabile pentru a obține suficientă vitamina D.

Pentru că este posibil să se ajungă la toxicitate din vitamina D, înainte de a începe să folosești suplimente de vitamina D, este bine să îți verifici nivelurile sanguine. Acest lucru poate fi realizat solicitând un test de sânge la medicul tău de familie. Dacă ajungi să ai deficiență, întâlnirea cu un dietetician înregistrat te poate ajuta să afli ce alimente și cât de multe dintre acestea trebuie să consumi zilnic pentru a-ți crește nivelurile. Un RD poate ajuta și cu suplimentarea, dacă aceasta este dorită sau recomandată.

O altă concluzie a acestei revizuiri a fost că modelele alimentare sănătoase, cum ar fi dieta mediteraneană, tind să fie bogate în vitamina D și alți nutrienți antiinflamatori. Dieta mediteraneană este bogată în fructe, legume, nuci, semințe, cereale integrale, pește, lactate și grăsimi sănătoase.

Deși nu există multe surse alimentare de vitamina D, unele dintre ele sunt gălbenușurile de ou, peștele gras (cum ar fi somonul, tonul, macroul și sardinele) și ciupercile. Produsele lactate fortificate și sucul de portocale conțin, de asemenea, vitamina D. Cercetătorii notează că o abordare dietetică holistică poate fi o strategie mai bună decât concentrarea pe un singur nutrient izolat.

Citeşte şi: Cum se depistează riscul transmiterii în familie a unor boli grave. „Între 10 şi 20% dintre cancere au o componentă genetică ereditară”

Citeşte şi: Ingredientul folosit de milioane de oameni asociat cu cancerul agresiv la sân. Cu ce poate fi înlocuit

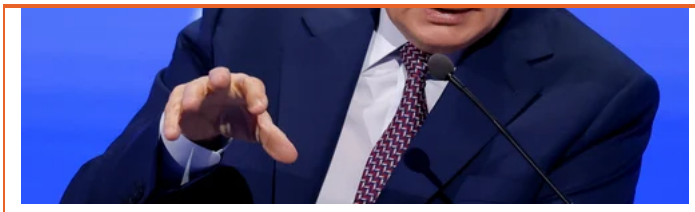
Teodora Marinescu

Citește mai multe despre: studiu vitamina d cancer de colon

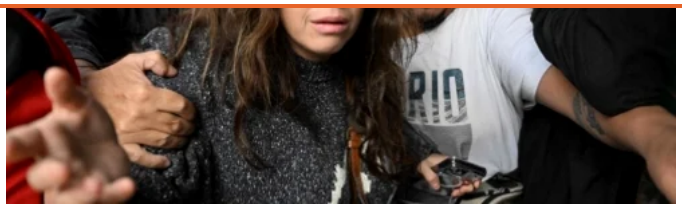
VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ

729 live

Top articole



EXCLUSIV **Adevărul despre un posibil război în Europa. Un cunoscut profesor de la Oxford decriptează planurile Kremlinului și avertizează România** 30



Dalma Maradona a dezvăluit ce mirosea în camera în care a murit celebrul său tată: Era inumană! 2

EXCLUSIV **Ghid de supraviețuire în războiul sondajelor electorale. Ștefureac: „80% din ce s-a publicat până acum sunt advertoriale...** 7

ALEGERI PREZIDENȚIALE 2025 7

FOTO **Noua polată peste șoseaua din Clisura Dunării, finalizată. Cum arată construcția spectaculoasă** 1

REŞIŢA 1

CLICK.RO

Primele declarații ale tânărului care a fost ținut captiv timp de 20 de ani de mama sa vitregă. „Sunt un...

DIGI24.RO

OKMAGAZINE.RO

„Băieții mor și noi nu putem face nimic”. Un apel interceptat arată haosul din armata rusă

STIRILEPROTV.RO

DRAMA care i-a marcat copilăria lui Florin CĂLINESCU: „A murit săraca lovită de o mașină”

GANDUL.RO

Infotrafic, sfat pentru minivacanța de Paști: Luați în calcul că timpul în trafic poate crește

MEDIAFAX.RO

Program de Paște 2025 pentru Lidl, Kaufland, Carrefour, Auchan, Profi, Penny sau Mega Image. Orarul...

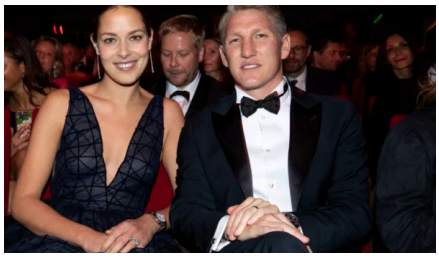
FANATIK.RO

Decizia instanței în cazul studentei care și-a dat în judecată părinții pentru o pensie de 2.000 de lei. Demersuri la „toate...

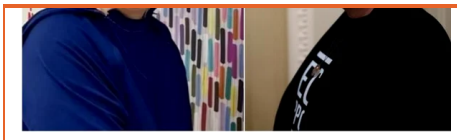
LIBERTATEA.RO

Românca ale cărei inițiale sunt gravate pe bateriile Tesla a câștigat un proces împotriva lui Elon Musk. Cine este...

Alexandra Becali, plângere la tribunal împotriva unui hărțuitor » Ce au decis judecătorii + Pe cine i-a adus Gigi ...



Sârbii au aflat! Ea ar fi motivul divorțului dintre Ana Ivanovic și Bastian Schweinsteiger

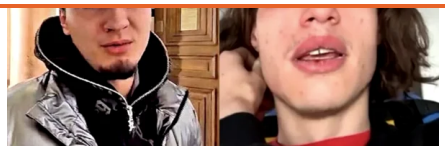


Cristina Bălan, românca ale cărei inițiale sunt gravate pe bateriile Tesla, a câștigat un proces împotriva lui...

ANTENA3.RO

Adrian Codîrlașu: Risc ridicat de downgrade pentru România, așa a început criza din 2009

OBSERVATORNEWS.RO



A fost finalizată autopsia lui Rareș Ion. Ce au găsit medicii în trupul tânărului de 20 de ani

CANCAN.RO

Despărțirea anului între milionari! Prietena Soranei Cîrstea a rupt mariajul de 9 ani cu fostul celebru fotbalist

PROSPORT.RO

Alocație pentru copii 2025. Cine mai primește ajutorul de la stat în funcție de...

PLAYTECH.RO

Aceasta este cea mai bună făină pentru cozonac. Îl face pufos și delicios, dar puține gospodine știu să o...

FANATIK.RO

Strategia lui Nicușor Dan de a negocia o retragere. Expert: „A semnalizat că el ar avea cea mai mare șansă de ...

ZIARE.COM

Ce lovitură! Carlo Ancelotti și-a găsit echipă, imediat după ce a aflat că va fi dat afară de la Real Madrid

DIGISPORT.RO

Cutremur provocat de CEC Bank pe piața din România. Banca de stat numărul 1 din țară a decis să intre pe un...

BUGETUL.RO

Secretele bunicilor pentru ouă de Paște perfecte. Trucuri simple pentru o vopsire ca la carte

Un al treilea angajat a fost găsit mort la Spitalul Sf. Spiridon din Iași. Bărbatul, în vârstă de 54 de ani, lucra la Terapie...

Incredibil! Cum poate să arate Sandra Izbașa la 11 ani după ce s-a retras din gimnastică. Imaginile au scăpat pe net

Al patrulea DECES la Spitalul Sf. Spiridon din Iași! S-a aflat despre încă un MEDIC MORT

WOWBIZ.RO

Anunț important de la BNR înainte de Paște 2025. Ce trebuie să știe românii cu valută forte „la saltea”

ROMANIATV.NET

Traian Băsescu intervine în alegeri! Anunț despre Nicușor Dan și Elena Lasconi

MEDIAFLUX.RO

Cea mai mare actriță s-a stins. A lăsat în urmă o moștenire artistică greu de egalat. Va rămâne în inimile tuturor

CAPITAL.RO

Ion Țiriac, investiție de 100 de milioane de euro, în România! Zeci de mii de români sunt vizați

AS.RO

Dinamovistul ajuns într-o țară de lux a trăit șocul vieții: „Ce-i aici, mânca-ți-aș gura ta! M-am urcat în avion și am plecat...

GSP.RO

injecta live pe TikTok...

ACTUALITATE.NET

dealerul suspect al lui...

ACTUALITATE.NET

aprilie. Viața lor se va...

CLICK.RO

Ce salariu are o stewardesă româncă la Emirates sau Qatar: „Indiferent de câte ore zbori, rămâne la fel”

CLICK.RO

Ion Dolănescu chefuia câte trei zile, de Paște. Bucătăreasa îi prepara ciorbă de fazan, friptură de iepure și 1.200 de...

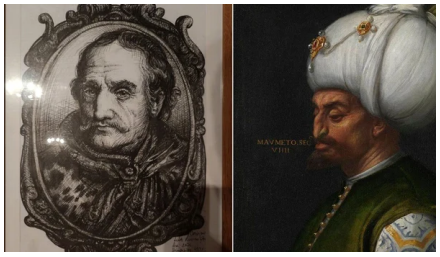
CLICK.RO

Prințul Louis va putea beneficia de decizia Regelui Charles de a renunța la regulile stricte de Paște. Cum s...

OKMAGAZINE.RO

Cristiana Bota, crainica de la televizor de dinainte de ‘89 și vocea caldă a Teleenciclopediei

CLICKPENTRUFEMEI.RO



Pacea de la Adrianopol: Iancu de Hunedoara încheie un armistițiu temporar cu Imperiul Otoman

HISTORIA.RO

Semne de avertizare ale demenței care pot apărea în mijlocul nopții

CLICKSANATATE.RO

Ultimele ştiri | Cele mai citite

ANPC a identificat 21 de aditivi diferiți în cozonacii din comerț. La ce să fim atenți când îi...

Autoritatea Națională pentru Protecția Consumatorilor (ANPC) a verificat mai multe tipuri de cozonaci din magazine și a...

EVENIMENTE 14:56

„M-a făcut să vreau să vomit”/„E nasol”. Cum au primit liderii europeni vestea despre...

Politico a relatat despre cum au primit liderii politicii vestea disputei din Biroul Oval dintre președintele american și vicepreședinte,...

SUA 14:55

Un baraj esențial pentru alimentarea cu apă a Văii Jiului a fost verificat de urgență, după apariția unor infiltrații. Autoritățile susți...

HUNEDOARA 14:55

Cum arată Necuratul. Dezvăluirile unui expert în satanologie:...

Un expert în satanologie a dezvăluit că multe mituri legate de diavol sunt greșite, inclusiv faptul că numele lui este Lucifer.

MAGAZIN 14:53

Ferrari-ul lui Michael Jordan a scăpat miraculos de incendiile devastatoare din...

Michale Jordan și-a revăzut bolidul intact.

SPORT 14:31

De ce au murit cei doi medici și un brancardier de la spitalul „Sfântul Spiridon”....

Directorul Spitalului „Sfântul Spiridon” din Iași, unitatea unde au decedat doi medici rezidenți și un brancardier, afirmă că motivele decesel...

Ai grijă de sănătatea ...

ACUM LA

Mircea Fechet, despre Romsilva

Click!

Zodiile care primesc o sumă mare de bani și vor avea noroc în dragoste până la finalul lunii aprilie....

OK! Magazine

Ben Affleck, singur și sexy, arată mai bine ca oricând. Schimbarea care spune că starul trece prin criza...

Click! Pentru femei

Vedete la cratiță! Ce rețete recomandă celebritățile americane de Paști

Semne de avertizare ale demenței care pot apărea în mijlocul nopții

adevărul.ro

Termeni și condiții Politică de confidențialitate Politică Cookies Contact

Modifică preferințe pentru confidențialitate

© Toate drepturile rezervate Adevarul Holding 2025

Din rețeaua Adevărul Holding: Adevarul.ro Click.ro ClickPoftaBuna.ro ClickSanatate.ro ClickPentruFemei.ro DilemaVeche.ro OkMagazine.ro Historia.ro

REPERIO